

2017.05.02. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Korpás kifli

Energia : 348,190 kcal
So : 1 020,275 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,645 g
Zsir : 14,877 g
- telített zsírsav : 8,060 g
Szenhidrat : 41,292 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 14,724 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Zöldbab leves

Csirkemájás sertésszelet

Kuszkusz

Energia : 681,578 kcal
So : 1 757,549 mg
Fehérje : 34,799 g
Zsir : 38,332 g
- telített zsírsav : 5,644 g
Szenhidrat : 48,825 g
KalciumEgyeb : 73,629 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldfűszeres vajkrém

Félbarna kenyér

Sárgarépa

Energia : 272,200 kcal
So : 1 328,000 mg
Fehérje : 8,080 g
Zsir : 8,820 g
- telített zsírsav : 0,494 g
Szenhidrat : 38,860 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
KalciumEgyeb : 41,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.03. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Pulykasonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 389,400 kcal
So : 1 205,500 mg
Fehérje : 17,840 g
Zsir : 4,650 g
- telített zsírsav : 1,020 g
Szenhidrat : 67,450 g
KalciumEgyeb : 12,200 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tárkonyos baromfi raguleves

Fahéjas csiga

Narancs

Energia : 741,090 kcal
So : 1 084,014 mg
Cukor : 29,700 g
Fehérje : 57,594 g
Zsir : 26,456 g
- telített zsírsav : 5,799 g
Szenhidrat : 98,983 g
KalciumTejtermek : 30,780 mg
KalciumEgyeb : 113,917 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Magos zsemle
Fejes saláta

Energia : 182,306 kcal
So : 1 053,166 mg
Fehérje : 6,738 g
Zsir : 5,540 g
- telített zsírsav : 2,343 g
Szenhidrat : 29,119 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
KalciumEgyeb : 4,400 mg
Allergen : szezám
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.04. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral

Energia : 255,445 kcal
So : 268,062 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,182 g
Zsir : 3,458 g
- telített zsírsav : 2,345 g
Szenhidrat : 45,333 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 7,229 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Kelkáposzta főzelék
Sült virsli

Energia : 792,702 kcal
So : 3 472,105 mg
Fehérje : 34,687 g
Zsir : 47,737 g
- telített zsírsav : 13,026 g
Szenhidrat : 56,289 g
KalciumEgyeb : 125,752 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Paprika

Energia : 274,480 kcal
So : 1 784,900 mg
Fehérje : 12,750 g
Zsir : 12,070 g
- telített zsírsav : 3,605 g
Szenhidrat : 28,326 g
KalciumEgyeb : 24,970 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén

2017.05.05. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Fejes saláta

Energia : 382,152 kcal
So : 2 223,501 mg
Fehérje : 21,884 g
Zsir : 9,919 g
- telített zsírsav : 6,574 g
Szenhidrat : 50,113 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
KalciumEgyeb : 24,520 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Bundázott csirkemellfilé
Francia saláta

Energia : 797,733 kcal
So : 2 655,430 mg
Cukor : 22,500 g
Fehérje : 34,989 g
Zsir : 35,380 g
- telített zsírsav : 6,982 g
Szenhidrat : 84,491 g
KalciumTejtermek : 59,400 mg
KalciumEgyeb : 84,415 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : mustár

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Háztartási keksz

Energia : 303,600 kcal
So : 512,000 mg
Fehérje : 5,840 g
Zsir : 4,160 g
- telített zsírsav : 2,000 g
Szenhidrat : 59,400 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
KalciumEgyeb : 10,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.08. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 279,010 kcal
So : 631,700 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,985 g
Zsir : 6,709 g
- telített zsírsav : 2,775 g
Szenhidrat : 42,387 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 10,775 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Tejfölös karfiol leves
Baromfi rizseshús
Cékla

Energia : 761,319 kcal
So : 2 197,037 mg
Fehérje : 30,777 g
Zsir : 24,117 g
- telített zsírsav : 5,711 g
Szenhidrat : 103,325 g
KalciumTejtermek : 37,800 mg
KalciumEgyeb : 90,927 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 275,100 kcal
So : 1 670,500 mg
Fehérje : 12,330 g
Zsir : 4,598 g
- telített zsírsav : 1,594 g
Szenhidrat : 45,160 g
KalciumEgyeb : 30,900 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : mustár

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.05.09. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej	Energia	: 422,800 kcal
Baracklevár	So	: 1 611,500 mg
Margarin	Feherje	: 13,780 g
Félbarna kenyér	Zsir	: 14,700 g
	- telített zsírsav	: 7,810 g
	Szenhidrat	: 57,180 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	KalciumEgyeb	: 20,600 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves	Energia	: 726,927 kcal
Zöldfűszeres sertésszelet	So	: 1 918,753 mg
Burgonya püré	Feherje	: 31,048 g
Vegyes savanyúság	Zsir	: 33,820 g
	- telített zsírsav	: 7,726 g
	Szenhidrat	: 72,838 g
	KalciumTejtermek	: 51,300 mg
	KalciumEgyeb	: 89,739 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt	Energia	: 152,430 kcal
Korpás kifli	So	: 957,900 mg
Retek	Feherje	: 6,512 g
	Zsir	: 3,170 g
	- telített zsírsav	: 1,923 g
	Szenhidrat	: 24,323 g
	KalciumTejtermek	: 87,500 mg
	KalciumEgyeb	: 39,420 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: szója

2017.05.10. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Citromos tea	Energia	: 513,722 kcal
Trappista sajt	So	: 2 613,030 mg
Margarin	Cukor	: 9,000 g
Teljes kiörlésű kenyér	Feherje	: 21,092 g
	Zsir	: 25,760 g
	- telített zsírsav	: 14,172 g
	Szenhidrat	: 47,828 g
	KalciumTejtermek	: 300,000 mg
	KalciumEgyeb	: 3,278 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Babgulyás	Energia	: 749,533 kcal
Túrós tészta	So	: 1 678,284 mg
Alma	Feherje	: 44,379 g
	Zsir	: 20,245 g
	- telített zsírsav	: 7,391 g
	Szenhidrat	: 97,370 g
	KalciumTejtermek	: 68,400 mg
	KalciumEgyeb	: 107,419 mg
	Allergen	: tojás
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Uborka

Energia : 270,840 kcal
So : 1 837,500 mg
Fehérje : 12,014 g
Zsir : 12,260 g
- telített zsírsav : 4,064 g
Szenhidrat : 30,510 g
KalciumEgyeb : 19,200 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : szezám-mag

2017.05.11. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejberizs fahéjjal

Energia : 353,650 kcal
So : 196,250 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,400 g
Zsir : 2,322 g
- telített zsírsav : 1,473 g
Szenhidrat : 71,467 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
KalciumEgyeb : 5,654 mg
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Gomba leves
Húsgombócok paradicsom mártásban
Fél adag burgonya

Energia : 750,771 kcal
So : 2 058,390 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 32,313 g
Zsir : 24,585 g
- telített zsírsav : 4,223 g
Szenhidrat : 98,692 g
KalciumEgyeb : 103,959 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gépsonka
Margarin
Barna kenyér
Sárgarépa

Energia : 376,800 kcal
So : 2 343,750 mg
Fehérje : 18,010 g
Zsir : 15,230 g
- telített zsírsav : 7,284 g
Szenhidrat : 40,560 g
KalciumEgyeb : 62,220 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.05.12. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Sajtmester sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Energia : 362,000 kcal
So : 1 414,500 mg
Fehérje : 9,800 g
Zsir : 3,820 g
- telített zsírsav : 2,088 g
Szenhidrat : 70,940 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
KalciumEgyeb : 8,400 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kertész leves

Kukoricabundában sült halfilé

Fél adag rizs

Fél adag köles

Energia : 808,969 kcal
So : 2 356,029 mg
Fehérje : 36,193 g
Zsir : 25,893 g
- telített zsírsav : 3,419 g
Szenhidrat : 106,766 g
KalciumEgyeb : 89,371 mg
Allergen : hal
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,285 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
KalciumEgyeb : 9,495 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.05.15. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Korpás zsemle

Energia : 459,402 kcal
So : 2 092,930 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 19,622 g
Zsir : 25,870 g
- telített zsírsav : 14,507 g
Szenhidrat : 36,434 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
KalciumEgyeb : 17,048 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Györi aprópecsenye

Petrezselymes burgonya

Vegyes savanyúság

Energia : 758,497 kcal
So : 1 942,724 mg
Fehérje : 29,947 g
Zsir : 32,807 g
- telített zsírsav : 5,882 g
Szenhidrat : 84,110 g
KalciumEgyeb : 110,358 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Kifli

Paprika

Energia : 210,850 kcal
So : 716,250 mg
Fehérje : 5,450 g
Zsir : 8,495 g
- telített zsírsav : 0,395 g
Szenhidrat : 27,850 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
KalciumEgyeb : 16,695 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.16. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Tej
Müzli**

Energia : 234,000 kcal
So : 302,000 mg
Feherje : 10,200 g
Zsir : 4,080 g
- telített zsírsav : 2,200 g
Szenhidrat : 38,600 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Zöldborsó leves
Mustáros csirkemell szelet
Házi tarhonya**

Energia : 770,287 kcal
So : 2 045,799 mg
Feherje : 42,127 g
Zsir : 27,642 g
- telített zsírsav : 7,178 g
Szenhidrat : 87,810 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
KalciumEgyeb : 81,558 mg
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta**

Energia : 368,406 kcal
So : 2 303,166 mg
Feherje : 12,918 g
Zsir : 23,690 g
- telített zsírsav : 10,453 g
Szenhidrat : 28,359 g
KalciumEgyeb : 17,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.05.17. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Limonádé
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér**

Energia : 452,575 kcal
So : 1 820,110 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 15,193 g
Zsir : 21,822 g
- telített zsírsav : 3,929 g
Szenhidrat : 47,221 g
KalciumEgyeb : 75,404 mg
Allergen : hal
Allergen : mustár
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Frankfurti leves
Ízes bukta
Alma**

Energia : 772,357 kcal
So : 2 510,973 mg
Cukor : 6,300 g
Feherje : 56,368 g
Zsir : 27,679 g
- telített zsírsav : 10,107 g
Szenhidrat : 106,022 g
KalciumTejtermek : 57,780 mg
KalciumEgyeb : 93,073 mg
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 210,880 kcal
So : 744,900 mg
Fehérje : 5,840 g
Zsir : 8,780 g
- telített zsírsav : 0,614 g
Szenhidrat : 26,776 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
KalciumEgyeb : 38,820 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.18. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Vaníliás tej
Kakaós csiga

Energia : 251,220 kcal
So : 265,000 mg
Cukor : 5,000 g
Fehérje : 8,776 g
Zsir : 9,396 g
- telített zsírsav : 4,600 g
Szenhidrat : 31,663 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 0,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával
Zöldbab főzelék
Baromfi vagdalt

Energia : 797,418 kcal
So : 2 871,040 mg
Fehérje : 32,686 g
Zsir : 43,604 g
- telített zsírsav : 7,707 g
Szenhidrat : 69,241 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
KalciumEgyeb : 126,572 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sonkakrém
Barna kenyér
Paprika

Energia : 252,000 kcal
So : 2 015,750 mg
Fehérje : 8,950 g
Zsir : 6,950 g
- telített zsírsav : 3,300 g
Szenhidrat : 37,300 g
KalciumEgyeb : 30,860 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.05.19. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea
Kapros túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 357,682 kcal
So : 1 757,505 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 16,616 g
Zsir : 7,024 g
- telített zsírsav : 4,447 g
Szenhidrat : 56,137 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
KalciumEgyeb : 24,078 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves pirított zsemlekockával
Sajtos sertésszelet
Párolt barna rizs

Energia : 809,431 kcal
So : 2 136,391 mg
Fehérje : 34,721 g
Zsir : 38,663 g
- telített zsírsav : 11,968 g
Szenhidrat : 80,122 g
KalciumTejtermek : 156,600 mg
KalciumEgyeb : 73,882 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Nutribella teljeskiőrlésű keksz mézes hajdinás

Energia : 140,560 kcal
So : 271,112 mg
Fehérje : 5,172 g
Zsir : 3,409 g
- telített zsírsav : 2,026 g
Szenhidrat : 21,550 g
KalciumTejtermek : 132,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

2017.05.22. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 47,251 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 1,104 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Tarhonya leves
Zabpelyhes rakott karfiol baromfiból sajttal sütve

Energia : 752,260 kcal
So : 1 886,094 mg
Fehérje : 36,112 g
Zsir : 33,307 g
- telített zsírsav : 9,979 g
Szenhidrat : 75,357 g
KalciumTejtermek : 151,200 mg
KalciumEgyeb : 122,913 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Energia : 261,900 kcal
So : 1 675,000 mg
Fehérje : 12,510 g
Zsir : 4,730 g
- telített zsírsav : 1,570 g
Szenhidrat : 40,900 g
KalciumEgyeb : 19,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

2017.05.23. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé
Csirkemell sonka
Barna kenyér

Energia : 361,300 kcal
So : 2 556,250 mg
Fehérje : 17,450 g
Zsir : 1,460 g
- telített zsírsav : 0,610 g
Szenhidrat : 68,520 g
KalciumEgyeb : 32,220 mg
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Csontleves finommetélt
Mexikói sertésszelet
Petrezselymes rizs

Energia : 789,300 kcal
So : 1 787,193 mg
Fehérje : 30,827 g
Zsir : 34,493 g
- telített zsírsav : 5,345 g
Szenhidrat : 86,925 g
KalciumEgyeb : 84,636 mg
Allergen : glutén
Allergen : zeller
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Ízesített sajtkrém
Korpás kifli
Paradicsom

Energia : 160,480 kcal
So : 763,400 mg
Fehérje : 6,880 g
Zsir : 3,580 g
- telített zsírsav : 2,148 g
Szenhidrat : 25,056 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
KalciumEgyeb : 19,620 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

2017.05.24. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

Energia : 246,000 kcal
So : 387,000 mg
Fehérje : 9,080 g
Zsir : 4,320 g
- telített zsírsav : 2,200 g
Szenhidrat : 43,000 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 0,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Ragu leves
Burgonyás tészta
Csemege uborka

Energia : 799,342 kcal
So : 3 510,558 mg
Fehérje : 34,581 g
Zsir : 24,773 g
- telített zsírsav : 4,410 g
Szenhidrat : 107,715 g
KalciumEgyeb : 125,861 mg
Allergen : zeller
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Retek

Energia : 339,640 kcal
So : 2 065,500 mg
Fehérje : 11,564 g
Zsir : 20,260 g
- telített zsírsav : 9,118 g
Szenhidrat : 30,220 g
KalciumEgyeb : 42,900 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

2017.05.25. CSÜTÖRTÖK

Tejes kávé
Petrezselymes túrókrém
Korpás zsemle

Étkezés: Tízórai

Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén
Energia : 378,760 kcal
So : 1 404,500 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,413 g
Zsir : 10,102 g
- telített zsírsav : 6,762 g
Szenhidrat : 49,199 g
KalciumTejtermek : 298,000 mg
KalciumEgyeb : 18,980 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Májgaluska leves
Vágottborsó főzelék
Sertés sült

Étkezés: Ebéd

Energia : 808,348 kcal
So : 2 176,177 mg
Fehérje : 48,907 g
Zsir : 36,482 g
- telített zsírsav : 6,368 g
Szenhidrat : 71,180 g
KalciumEgyeb : 99,592 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Párizsi
Félbarna kenyér
Fejes saláta

Étkezés: Uzsonna

Energia : 279,966 kcal
So : 2 052,666 mg
Fehérje : 14,374 g
Zsir : 8,540 g
- telített zsírsav : 3,963 g
Szenhidrat : 35,389 g
KalciumEgyeb : 28,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

2017.05.26. PÉNTEK

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Étkezés: Tízórai

Energia : 367,007 kcal
So : 1 833,080 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,805 g
Zsir : 10,605 g
- telített zsírsav : 4,018 g
Szenhidrat : 54,267 g
KalciumEgyeb : 40,490 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Paradicsom leves
Párolt halszeletek
Csöben sült zöldségek

Étkezés: Ebéd

Energia : 805,140 kcal
So : 2 904,840 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 43,721 g
Zsir : 35,639 g
- telített zsírsav : 11,111 g
Szenhidrat : 76,940 g
KalciumTejtermek : 258,120 mg
KalciumEgyeb : 168,642 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Natúr joghurt
Alma

Energia : 128,500 kcal
So : 460,000 mg
Fehérje : 5,500 g
Zsír : 5,800 g
- telített zsírsav : 3,668 g
Szenhidrat : 13,900 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
KalciumEgyeb : 10,500 mg
Allergen : tej

2017.05.29. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 450,210 kcal
So : 2 716,375 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 21,925 g
Zsír : 13,867 g
- telített zsírsav : 5,700 g
Szenhidrat : 57,796 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
KalciumEgyeb : 11,304 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

Tavaszi leves
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 805,536 kcal
So : 2 541,865 mg
Cukor : 4,500 g
Fehérje : 37,108 g
Zsír : 29,105 g
- telített zsírsav : 7,000 g
Szenhidrat : 98,557 g
KalciumTejtermek : 81,000 mg
KalciumEgyeb : 114,840 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kockasajt
Kifli
Retek

Energia : 164,400 kcal
So : 1 112,250 mg
Fehérje : 6,122 g
Zsír : 2,825 g
- telített zsírsav : 1,728 g
Szenhidrat : 28,457 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
KalciumEgyeb : 37,695 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.05.30. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Energia : 317,640 kcal
So : 1 118,500 mg
Fehérje : 12,214 g
Zsír : 13,700 g
- telített zsírsav : 3,610 g
Szenhidrat : 38,540 g
KalciumTejtermek : 230,500 mg
KalciumEgyeb : 0,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2017.05.01.-2017.06.02.)

Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Húsleves
Gyümölcsmártás főtt hússal
Pírított dara

Energia : 719,235 kcal
So : 1 707,313 mg
Cukor : 13,500 g
Fehérje : 27,540 g
Zsir : 22,570 g
- telített zsírsav : 5,737 g
Szenhidrat : 101,370 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
KalciumEgyeb : 65,718 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Kenőmájas
Fehér kenyér
Paprika

Energia : 314,100 kcal
So : 2 518,500 mg
Fehérje : 14,080 g
Zsir : 11,820 g
- telített zsírsav : 3,270 g
Szenhidrat : 39,370 g
KalciumEgyeb : 25,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

2017.05.31. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Limonádé
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Energia : 339,670 kcal
So : 1 289,125 mg
Cukor : 11,000 g
Fehérje : 15,960 g
Zsir : 6,980 g
- telített zsírsav : 4,425 g
Szenhidrat : 51,829 g
KalciumTejtermek : 70,000 mg
KalciumEgyeb : 43,554 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Kakaós kalács
Narancs

Energia : 689,620 kcal
So : 1 522,998 mg
Cukor : 22,680 g
Fehérje : 58,683 g
Zsir : 24,657 g
- telített zsírsav : 7,356 g
Szenhidrat : 88,340 g
KalciumTejtermek : 47,520 mg
KalciumEgyeb : 107,701 mg
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi
Magos zsemle
Paradicsom

Energia : 276,840 kcal
So : 1 827,000 mg
Fehérje : 12,014 g
Zsir : 12,320 g
- telített zsírsav : 4,058 g
Szenhidrat : 31,890 g
KalciumEgyeb : 18,600 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezám

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2017.06.01. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Virsli

Mustár

Zsemle

Energia : 373,172 kcal
So : 2 516,280 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 17,562 g
Zsir : 13,515 g
- telített zsírsav : 8,182 g
Szenhidrat : 44,858 g
KalciumEgyeb : 38,303 mg
Allergen : mustár
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves

Sóska

Főtt tojás

Fél adag burgonya

Energia : 801,359 kcal
So : 2 220,421 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 30,683 g
Zsir : 34,972 g
- telített zsírsav : 8,419 g
Szenhidrat : 88,025 g
KalciumTejtermek : 32,400 mg
KalciumEgyeb : 307,206 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém

Barna kenyér

Fejes saláta

Energia : 212,966 kcal
So : 1 602,666 mg
Feherje : 7,774 g
Zsir : 3,400 g
- telített zsírsav : 2,013 g
Szenhidrat : 36,999 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
KalciumEgyeb : 24,420 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

2017.06.02. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Margarin

Trappista sajt

Korpás zsemle

Paprika

Energia : 471,402 kcal
So : 2 097,430 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 20,342 g
Zsir : 26,050 g
- telített zsírsav : 14,507 g
Szenhidrat : 38,234 g
KalciumTejtermek : 300,000 mg
KalciumEgyeb : 24,248 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Rizsleves

Ananászos csirkemell

Burgonya püré

Energia : 718,849 kcal
So : 1 684,098 mg
Feherje : 35,115 g
Zsir : 23,000 g
- telített zsírsav : 6,999 g
Szenhidrat : 91,346 g
KalciumTejtermek : 83,700 mg
KalciumEgyeb : 43,524 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Csoki puding
Háztartási keksz

Étkezés: Uzsonna

Energia	: 303,600 kcal
So	: 512,000 mg
Fehérje	: 5,840 g
Zsir	: 4,160 g
- telített zsírsav	: 2,000 g
Szenhidrat	: 59,400 g
KalciumTejtermek	: 144,000 mg
KalciumEgyeb	: 10,000 mg
Allergen	: glutén
Allergen	: tej